

REGULAMENTO

TRAIL TERRAS DO SARDÃO 2022

1. Prova

1.1. Apresentação das provas / Organização

O VII Trail “Terras do Sardão” será realizado no dia **29 de maio de 2022**, em Sardoal, independentemente das condições climáticas do dia, desde que a organização entenda que não ofereçam risco aos participantes.

O evento será constituído por três percursos:

- **Trail Longo “Terras do Sardão” - 35km** – Prova classificativa para a **Taça de Portugal** de Trail e Circuito de Trail do Ribatejo;
- **Trail Curto “Terras do Sardão” - 17km** - Prova classificativa para o Circuito de Trail do Ribatejo;
- **Caminhada “Terras do Sardão” - 10km** – Sem carácter competitivo.

Se a organização o entender e a segurança dos participantes o justificar, poderão ser alterados os percursos previamente estabelecidos para os eventos assim como o horário do programa.

O **Trail Longo “Terras do Sardão” 35 km e Trail Curto “Terras do Sardão” 17 km**, têm início no Centro Cultural Gil Vicente, com início marcado para as 08h30 e 09h00 respetivamente. As diferentes provas percorrem caminhos, trilhos e veredas do Concelho, terminando novamente no Centro Cultural Gil Vicente.

Os participantes devem estar devidamente preparados com pelo menos meia hora de antecedência, devidamente equipados e aptos a participar nas corridas.

A **Caminhada, dia 29 de maio de 2022**, terá início pelas 09h10m, no Centro Cultural Gil Vicente, onde tem início e fim das provas de trail.

O evento é organizado pelo Município de Sardoal com a colaboração do tecido

associativo.

O **VI Trail Terras do Sardão** é uma prova certificada pela Associação de Trail Running de Portugal e está inserida na [Taça de Portugal](#) e no [Circuito de Trail do Ribatejo](#).

1.2. Idade de participação nas diferentes provas

- Trail Longo “Terras do Sardão” +/- 35 km – Sardoal – (a partir 19 anos);
- Trail Curto “Terras do Sardão” +/- 17 km – Sardoal – (a partir 17 anos);
- Caminhada +/- 10 km – Sardoal – (Não se aconselha a participação a menores de 16 anos. A responsabilidade da participação na caminhada de crianças e jovens até aos 16 anos, é da inteira responsabilidade dos pais).

1.3. Programa / Horário

29 MAIO 2022
07H00 Abertura secretariado (Centro Cultural Gil Vicente)
08H15 - Encerramento do secretariado
08h20 - PC0- Trail longo
08H30 Partida Trail Longo
08h50 – PC0 Trail Curto
09H00 Partida Trail Curto
09H10 Partida para a Caminhada 14h00
Entrega de prémios Trail Curto 15h00
Entrega de prémios Trail Longo

Horários sujeitos a alterações*

1.4. Tempo Limite

Para evitar atrasos em toda a logística das provas e para que não seja comprometida a segurança aos participantes, são estabelecidos os seguintes limites:

Trail Longo - Tempo limite de prova – 6h00

Trail Curto - Tempo limite de prova – 4h00

Os atletas que ultrapassem o tempo definido para a realização da sua prova ficam retidos no posto de controlo seguinte, sendo transportados para a meta pela organização. A continuidade no percurso fica à responsabilidade do atleta.

1.5. Metodologia de controlo de tempo

O controlo de tempos será efetuado eletronicamente, por uma empresa especializada e com provas dadas neste tipo de eventos, para minimizar erros e para que os resultados saiam de uma forma mais célere e credível para todos os participantes.

1.6. Postos de controlo

A marcação do percurso é da responsabilidade da organização, devendo os atletas respeitá-lo ao longo de toda a prova, sendo expressamente proibido optar por atalhos. Ao longo do percurso existirão postos de controlo. Os atletas terão que parar a fim de ser registado o controlo no seu dorsal.

Os atletas devem respeitar a ordem de chegada ao controlo. A prova será em sistema de *open-road* e o atleta é responsável pela travessia de estradas, devendo acautelar a sua segurança.

Nota: Existirão outros postos adicionais de controlo em locais estratégicos

1.7. Abastecimentos

Trail Curto	Trail Longo
2 Abastecimentos (sólidos e Líquidos)	5 Abastecimentos (Sólidos e Líquidos)
A estes abastecimentos acresce-se o abastecimento no final de prova junto à zona de meta.	

1.7.1. Locais dos abastecimentos

Trail Longo (35 km)

Abastecimento 1: 6.5 km – Sólidos / Líquidos

Abastecimento 2: 11.3 km - Sólidos / Líquidos

Abastecimento 3: 16.7km - Sólidos / Líquidos

Abastecimento 4: 23 km - Sólidos / Líquidos

Abastecimento 5: 29 km - Sólidos / Líquidos Abastecimento na zona da meta

Trail Curto (17 km)

Abastecimento 1: 7 km – Sólidos / Líquidos

Abastecimento 2: 11.5 km - Sólidos / Líquidos

Abastecimento na zona da meta

Caminhada (10km)

Abastecimento no final da caminhada

1.8. Material recomendado

	Trail Curto		Trail Longo	
	Material recomendado	Material obrigatório	Material recomendado	Material obrigatório
Dorsal sempre visível		X		X
Telemóvel operacional (com saldo e bateria suficientes)		X		X
Manta térmica	X			X
Apito	X			X
Depósito de água, copo ou outro recipiente para bebidas nos abastecimentos		X		X
Identificação pessoal (cópia BI/CC);		X		X

A organização em função das previsões meteorológicas poderá alterar equipamento recomendado para equipamento obrigatório.

1.9. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário

Apesar de estar montado um dispositivo de segurança distribuído por todo o percurso, o atleta deve ter atenção redobrada em zonas de tráfego.

1.10. Penalizações

As penalizações serão aplicadas consoante a gravidade dos fatos verificados.

A penalização máxima será a desqualificação do evento e/ou perda do prémio, também aplicada por conduta não desportiva.

1.11. Responsabilidades perante o atleta/participante

Todos os participantes, sem exceção, devem reunir as condições de saúde necessárias à prática desportiva, isentando a organização da prova, seus parceiros, apoiantes e órgão públicos envolvidos de quaisquer responsabilidades. Todos os participantes pelo fato de se inscreverem aceitam tacitamente o regulamento da prova.

1.12. Eco responsabilidade

Respeito pela Natureza: O atleta é responsável pelo transporte dos invólucros e outro lixo não natural, provenientes de géis, barras, etc., no seu próprio *camelBag* ou cinto, depositá-lo no abastecimento mais próximo ou transportá-lo até à meta.

Não é permitido destruir ou alterar propositadamente qualquer elemento natural (muros, plantações, sinalética, marcações, etc.) ao longo do percurso.

1.13. Seguro desportivo

Todos os participantes, devidamente inscritos, estão cobertos por uma apólice de seguro de acidentes pessoais, com as coberturas previstas no Dec. Lei 10/2009 do Seguro desportivo, não se responsabilizando a organização por quaisquer outros riscos que os abrangidos pela referida apólice.

2. Condições de participação

2.1. Inscrição

- A inscrição é pessoal e intransmissível.
- Inscrições limitadas a 400 participantes.
- O ato de inscrição pressupõe a total aceitação das regras aqui estabelecidas.

2.2. Condições físicas

Para participar é indispensável:

- Estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida por trilhos e do desnível positivo e negativo das mesmas e de se encontrar adequadamente preparado fisicamente e mentalmente;
- De haver adquirido, antes do evento, uma capacidade real de autonomia em montanha que permita a gestão dos problemas que derivem deste tipo de prova, nomeadamente conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas (noite, vento, neve, nevoeiro e chuva);

Saber gerir os problemas físicos ou mentais decorrentes de uma fadiga extrema, os problemas digestivos, as dores musculares e articulares, as pequenas lesões, etc.

2.3. Ajuda externa

Não será permitida qualquer ajuda externa, pelo que o atleta deve estar consciente da sua condição física (ver ponto 1.3) e gerir os seus problemas ou dificuldades, de forma autónoma e segura.

2.4. Colocação do dorsal

O número do atleta é pessoal e intransmissível e terá de ser usado à frente do corpo, preferencialmente, à altura do peito. O atleta que não estiver com seu número à frente do corpo será advertido. Não é permitida qualquer alteração do número do dorsal, sob pena de desclassificação.

Em caso de desistência ou desclassificação o atleta é obrigado a entregar o dorsal à organização, mas que será devolvido no final da prova (na meta ou secretariado).

2.5. Regras de conduta desportiva

O comportamento inadequado ou o recurso a linguagem ofensiva, agressão verbal ou de qualquer espécie, em todas as modalidades, serão caso de advertência, desqualificação ou expulsão, ficando a decisão a cargo da organização.

3. Inscrições

3.1. Processo de inscrição

Pode inscrever-se através do formulário específico que estará disponível no Site: www.trilhoperdido.com a partir do dia mês de janeiro de 2022 até ao dia 18 de maio de 2022 ou assim que se atingir o número limite. Deve efetuar o pagamento do valor indicado no prazo estipulado. A inscrição é anulada automaticamente caso o pagamento não seja efetuado no prazo.

Para mais informações:

E-mail: trail.sardao@sapo.pt | desporto@cm-sardoal.pt

Setor Desporto: 961 079 966 | 241 850 000

3.2. Valores e períodos de inscrição

	De 01/01/2022 a 31/01/2022	De 01/02/2022 a 31/02/2022	De 01/03/2022 a 18/05/2022	No Dia 29/05/2022 (Sem T-Shirt)
Trail Longo Terras do Sardão 35km	12,00 €	14,00 €	16,00 €	20,00 € *
Trail Curto Terras do Sardão 17 km	10,00 €	12,00 €	14,00 €	20,00 € *

*Limitado ao número de dorsais disponíveis

		Com T-Shirt (até 18/05/2022)	Refeição
Caminhada Terras do Sardão 10 km	3€	+ 5 €	+ 6 €

- Refeição inclui: Sopa, prato, bebida e sobremesa
- Acompanhantes: 6€ - Senhas de refeição

3.3. Alteração de inscrição

Caso um participante opte por participar numa distância diferente daquela em que se inscreveu inicialmente (p. e., um atleta que inicialmente se inscreva na distância de 17Km e que depois opte por participar na distância de 35Km), poderá também solicitar a alteração de inscrição. Nestes casos, o participante deverá pagar a diferença do valor da inscrição, à data em que é feito o pedido, caso a troca seja por uma distância superior. No caso de o participante pretender trocar por uma distância inferior, não haverá lugar ao reembolso de valores pagos anteriormente. Ao receber este tipo de pedidos a organização enviará uma nova referência para que seja paga a taxa de alteração. Só depois de rececionado este pagamento é que será efetuada a alteração de inscrição.

Depois do dia 8 de maio 2022 todas as alterações de inscrição apenas contarão para a classificação GERAL.

NOTA: a cedência de dorsal (inscrição) a outro participante, sem o conhecimento da organização, implicará a desclassificação e impedimento de participação no evento.

3.4. Material incluído com a inscrição

Trail Curto | Trail Longo

- Dorsal com Chip incluído
- Seguro
- T-shirt técnica
- Lembrança para todos os atletas que terminarem a prova (Finisher)
- Banhos
- Abastecimentos sólidos e líquidos
- Refeição no final da prova
- Dormida em solo duro de 28 para 29 de maio (Enviar email para trail.sardao@sapo.pt até 18 maio 2022)

Caminhada

- Seguro
- Banhos
- Abastecimento sólido e líquido no final da caminhada

3.5. Secretariado da prova, horários e locais

O secretariado funcionará no Centro Cultural Gil Vicente no dia 29 maio 2022 das 07h00 às 08h15.

4. Categoria e prémios

4.1. Data, local e hora de entrega dos prémios

29 maio 2022 - 14h00 Trail Curto – Praça das Tílias;

29 maio 2022 - 15h00 Trail Longo – Praça das Tílias;

*Este horário poderá sofrer alterações

4.2. Categorias etárias | sexo individuais e por equipas

Trail Curto

MASCULINO/FEMININO	IDADES
M/F JUNIOR B	17 a 18 Anos
M/F SUB 23	19 a 22 Anos
M/F SENIORES	23 a 34 Anos
M/F 35	35 a 39 Anos
M/F 40	40 a 44 Anos
M/F 45	45 a 49 Anos
M/F 50	50 a 54 Anos
M/F 55	55 a 59 Anos
M/F 60	+/- 60 Anos

Nota: Como a prova VI Trail Terras do Sardão está inserida no **Circuito de Trail do Ribatejo**, os atletas irão pontuar de acordo com os escalões definidos no regulamento deste circuito.

Nota: Para efeito de classificação dos atletas nos escalões será considerada a idade que o atleta terá a 31 de Outubro da corrente época desportiva.

Ex: Um atleta que faz 40 anos entre 1 de Janeiro e 31 de Outubro será classificado no escalão M40 durante todo o campeonato.

Ex: Um atleta que faz 40 anos entre 1 de Janeiro e 31 de Outubro será classificado no escalão M40 durante todo o campeonato.

Trail Longo

MASCULINO/FEMININO	IDADES
M/F SUB 23	19 a 22 Anos
M/F SENIORES	23 a 34 Anos
M/F 35	35 a 39 Anos
M/F 40	40 a 44 Anos
M/F 45	45 a 49 Anos
M/F 50	50 a 54 Anos
M/F 55	55 a 59 Anos
M/F 60	+/- 60 Anos

Nota: Como a prova VI Trail Terras do Sardão está inserida no **Circuito de Trail do Ribatejo**, os atletas irão pontuar de acordo com os escalões definidos no regulamento deste circuito.

Nota: Para efeito de classificação dos atletas nos escalões será considerada a idade que o atleta terá a 31 de Outubro da corrente época desportiva.

Ex: Um atleta que faz 40 anos entre 1 de Janeiro e 31 de Outubro será classificado no escalão M40 durante todo o campeonato.

Ex: Um atleta que faz 40 anos entre 1 de Janeiro e 31 de Outubro será classificado no escalão M40 durante todo o campeonato.

4.3. Prémios

Trail Curto

- Prémio para os 3 primeiros classificados da classificação geral da Prova;
- Prémio para os 3 primeiros classificados (por escalão esexo);
- Prémio para o atleta melhor classificado da geral, residente no concelho de Sardoal (Masculino/Feminino);
- Prémio para as 3 primeiras equipas classificadas da geral:
 - Contam os 3 melhores atletas classificados de cada equipa (independentemente do género);
 - A equipa terá de ser composta no mínimo por 3 elementos

NOTA: OS ATLETAS INSCRITOS NO PRÓPRIO DIA APENAS PODEM CONCORRER À GERAL INDIVIDUAL

Trail Longo

- Prémio para os 3 primeiros classificados da classificação geral da Prova;
- Prémio para os 3 primeiros classificados (por escalão esexo);
- Prémio para o atleta melhor classificado da geral, residente no concelho de Sardoal (Masculino/Feminino);
- Prémio para as 3 primeiras equipas classificadas da geral:
 - Contam os 3 melhores atletas classificados de cada equipa (independentemente do género);
 - A equipa terá de ser composta no mínimo por 3 elementos

NOTA: OS ATLETAS INSCRITOS NO PRÓPRIO DIA APENAS PODEM CONCORRER À GERAL INDIVIDUAL

Outros Prémios:

- Prémio para a equipa com mais elementos **de toda a competição.**
- Prémio para o atleta com mais idade **de toda a competição;**

5. Direitos de imagem

Todos os participantes aceitam ceder a sua imagem e autorizam a organização e os seus parceiros a usar e publicar livremente quaisquer fotografias e vídeos decorrentes do evento.

6. Casos Omissos

As questões omissas no presente regulamento serão resolvidas pela entidade organizadora.

7. Informações - Como chegar

Norte-Sul

- Entre na A1 sentido Porto/Lisboa até Torres Novas;
- Saia da A1 e entre na A23 até Abrantes Norte (Autoestrada com portagem);
- Na rotunda siga em direção a Vila de Rei;
- Quando encontrar os primeiros semáforos vire à esquerda em direção à Vila de Sardoal.

Norte-Sul

- Entre na A1 sentido Lisboa/Porto até Torres Novas;
- Saia da A1 e entre na A23 até Abrantes Norte (Autoestrada com portagem);
- Na rotunda siga em direção a Vila de Rei;
- Quando encontrar os primeiros semáforos vire à esquerda em direção à Vila de Sardoal.

Interior - Litoral

- Entre na A23;
- Saia em Abrantes Norte (Autoestrada com portagem);
- Na rotunda siga em direção a Vila de Rei;
- Quando encontrar os primeiros semáforos vire à esquerda em direção à Vila de Sardoal.

7.1. Onde ficar

Solo duro: Pavilhão Bombeiros Municipais de Sardoal

7.2. Locais a visitar

- Igrejas / Capelas da Vila de Sardoal;
- Espaço “Cá da Terra” (Centro Cultural Gil Vicente);
- Zona Histórica da Vila de Sardoal;
- Área de lazer da Lapa;
- Moinhos de Entrevinhas;
- Área de lazer da Rosa Mana.